



medi

M.step®

**Funktionelle Sprunggelenkorthese ·
Functional ankle brace · Orthèse
stabilisatrice de cheville · Ortésis para
el tobillo**

Gebrauchsanweisung. Instructions for use. Mode
d'emploi. Instrucciones de uso. Instruções para
aplicação. Istruzioni per l'uso. Gebruiksaanwijzing.
Brugsvejledning. Bruksanvisning. Návod k použití.
Uputa za uporabu. Інструкція по використанню.
Kullanma kılavuzu. Instrukcja zakładania. Οδηγία
εφαρμογής. Használati útmutató. Інструкція з
використання. Návod na použitie. 使用说明.

medi. I feel better.



1



2



3



4

M.step[®]

Назначение

M.step представляет собой ортез голеностопного сустава. Изделие необходимо применять исключительно для ортезного лечения голеностопного сустава; оно предназначено только для использования при отсутствии повреждений на коже в качестве раневого покрытия.

Показания

- Консервативное и послеоперационное лечение повреждений малоберцовых связок
- Состояние после растяжения связок голеностопного сустава
- Хроническая нестабильность голеностопного сустава

Противопоказания

До настоящего времени не выявлены.

Информация для пациента

Диагностика растяжения голеностопного сустава

Растяжение голеностопного сустава возникает, когда связки, соединяющие кости сустава, растягиваются больше нормальных пределов или разрываются. Если же при этом повреждены окружающие связки ткани и кровеносные сосуды, появляется отек. Наиболее частой причиной растяжения голеностопного сустава является так называемый подворот стопы вовнутрь (инверсия). При таком состоянии внешняя сторона стопы ударяется о грунт/пол и поворачивается внутрь. В редких случаях голеностопный сустав растягивается при подвороте стопы наружу (эверсия). В этом случае внутренняя сторона стопы ударяется о грунт/пол и поворачивается кнаружи. В обоих случаях степень травмы может широко варьировать от растяжения связок до их полного разрыва.

Лечение растяжения голеностопного сустава

При растяжении голеностопного сустава применяется следующее лечение: Возвышенное положение конечности, наложение на область травмы пузырярей со льдом, компрессия

сустава и окружающих тканей, умеренная двигательная активность. Держите ногу в возвышенном положении по 10-20 минут 4-6 раз в день и накладывайте на область сустава пузыри со льдом. Эти меры облегчают боль и уменьшают отек. Затем надевайте ортез и совершайте движения стопой. Если при нагрузке возникают сильные боли, несколько упражнений помогут решить эту проблему, пока Вы не сможете становиться на стопу. Как можно сильнее согните стопу и задержите ее в этом положении на несколько секунд. Затем как можно сильнее согните пальцы стопы и задержите их в этом положении на несколько секунд. Повторяйте эти движения по 10-20 раз. Данное упражнение легче выполнять, если перед этим Вы держали ногу в возвышенном положении и прикладывали к ней пузыри со льдом. Для достижения наилучшего из возможных результатов всегда носите ортез, когда Вы занимаетесь лечебной физкультурой под руководством инструктора.

Рекомендации по надеванию

- Отрегулируйте ширину пяточной области ортеза. Расположите тканевый упор для пятки с помощью застежек-липучек так, чтобы боковые вкладыши охватили лодыжки, тесно прилегая к ним (рис. 1).
- Расстегните застежки-липучки обоих ремней.
- Держите поврежденный сустав в положении сгибания на 90° расположите ортез так, чтобы пятка находилась в центре тканевого упора, а боковые вкладыши охватывали лодыжки, тесно прилегая к ним (рис. 2).
- Теперь застегните застежку-липучку нижнего ремня. Проверьте, чтобы боковые вкладыши были параллельны друг другу (рис. 3).
- Застегните застежку-липучку верхнего ремня.
- Повторно затяните ремни так, чтобы ортез плотно прилегал к голеностопному суставу, но не сдавливал его (рис. 4).

Рекомендации по уходу

Перед стиркой застегните застёжки-липучки. Остатки мыла могут вызвать раздражение кожи и способствовать износу материала.

- Стирайте изделие вручную предпочтительно с использованием моющего средства medi clean.
- Не отбеливать.
- Сушите на воздухе.
- Не гладьте.
- Не подвергать химической чистке.



Инструкция по хранению

Хранить в сухом месте, защищать от прямого попадания солнечных лучей.

Материалы

Полиуретан, полиэфир

Ответственность

При использовании изделия не по назначению производитель не несет никакой ответственности. Также соблюдайте указания по безопасности и предписания, приведенные в этой инструкции.

Утилизация

Изделие можно утилизировать вместе с бытовыми отходами.

Ваша компания medi

желает Вам скорейшего выздоровления!